“इनसाइट एनडोमिटरिउसिस”

हम सूचना और समुदाय का समर्थन प्रदान करते हैं ताकि महिलाऐं और किशोर लड़कियां इस स्थिति की बेहतर संभाल कर सकें और उपचार के दौरान अधिक मुखर हों। हम एनडोमिटरिउसिस के बारे में बेहतर जानकारी दे कर इसके इलाज में विलंब को कम करते हैं।

हमारी सेवाओं में शामिल हैः

- हमारे शिक्षक के साथ नियुक्तियां
- शिक्षा कार्यक्रम
- वेबसाइट और मुद्रित जानकारी
- शाम की बैठकें - अतिथि वक्ता और विषय रातें
- कॉफी / सहायता समूह
- फोन, ईमेल और स्काइप द्वारा सूचना
- समाचारपत्रिकाएँ
- लेंडिंग लाइब्रेरी
- फेसबुक ऑनलाइन समुदाय
- किशोर और युवा महिलाओं के लिए कार्यक्रम

डायग्नोस्टिक विलंब को कम करें

- कार्यस्थलों,सामुदायिक समूहों और स्वास्थ्य पेशेवरों के लिए उपलब्ध प्रस्तुतियाँ।
- मार्च में जागरूकता माह जिसमें हमारी Purple walk ® for Endometriosis Awareness शामिल है।

हमसे जुड़ें

अपने स्थानीय एनडोमिटरिउसिस समुदाय,हमारे पुस्तकालय का उपयोग और समाचार पत्र प्राप्त करने के लिए संपर्क करें। परिवार,मित्रों,स्वास्थ्य पेशेवरों सहित सभी का स्वागत है।

हमारे समुदाय के परिणामों का समर्थन करें

हमारा काम सभी उम्र और पृष्ठभूमि की महिलाओं के लिए परिणामों में सुधार लाता है। सभी समय और पैसे के उपहार मूल्यवान हैं। एक पंजीकृत संस्था होने के कारण दान टैक्स क्रेडिट का पात्र है,या हमारी कमाल की स्वयंसेवक टीम में शामिल हों और हमारे समुदाय के निर्माण में मदद करें।

अधिक जानकारी के लिए

एनडोमिटरिउसिस और हमारे संगठन के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए

Ph शिक्षक: एनेट 07 8555 123

ईमेल: info@InsightEndometriosis.org.nz

वेब: www.InsightEndometriosis.org.nz

फेसबुक: www.Facebook.com/InsightEndometriosis

इनसाइट एनडोमिटरिउसिस इस पुस्तिका मुद्रण के लिए कौमयुनिटी औरगनाइसेशन गरांटस सकीम (COGS) के सर्मथन की कृतज्ञ है।

यह जानकारी मेरी लू बालविग और एनडोमिटरिउसिस ऐसोसिएशन की “एनडोमिटरिउसिस: द कमपलीट रेफरेंस फार टेकिंग चारज आफ योर हेलथ” (2003) से ली गई है।

insight ENDOMETRIOSIS

Changing Futures

मासिक धर्म के दौरान दर्द ?

प्रजनन में समस्या ?

एनडोमिटरिउसिस और कैसे हम आपकी मदद कर सकते हैं

InsightEndometriosis.org.nz

Facebook.com/InsightEndometriosis

Indian (Hindi) version

(हिंदी अनुवाद)

एनडोमिटरिउसिस

एक आम और महत्वपूर्ण स्त्रीरोग जिससे सभी उम्र की महिलाऐं प्रभावित होती हैं।

एनडोमिटरिउसिस क्या है ?

- हार्मोनल और प्रतिरक्षा प्रणाली से जुड़ी एक जटिल स्थिति
- गर्भाशय अस्तर में पाई जाने वाली कोशिकाओं के समान कोशिकाऐं कहीं और पैदा होने लगती हैं जैसे कि अंडाशय,फैलोपियन ट्यूब,आंतें और श्रोणि अस्तर
- कोशिकाऐं मासिक धर्म के अनुसार बढ़ने लगती हैं जिस के कारण सूजन, दर्द और अन्य लक्षण, और कभी कभी प्रजनन समस्याएँ होती हैं
- इस के कारण जीवन की गुणवत्ता ख़राब हो सकती है, यह काम और स्कूल में आपकी अनुपस्थिति का कारण बन सकती है

¡ ऐसे में स्वयं प्रबंधन और समग्र दृष्टिकोण मदद कर सकते हैं

एनडोमिटरिउसिस किसे विकसित हो सकता है ?

- एनडोमिटरिउसिस किशोर लड़कियों सहित सभी उम्र और पृष्ठभूमि की महिलाओं को प्रभावित कर सकता है
- जिन महिलाओं के परिवार में किसी को एनडोमिटरिउसिस हो या प्रतिरक्षा से संबंधित बिमारी हो उन में एनडोमिटरिउसिस विकसित होने की संभावना अधिक होती है

इस के सामान्य लक्षण क्या हैं ?

- मासिक धर्म के दौरान दर्द
- संभोग के दौरान दर्द
- प्रजनन समस्या
- पेट में गड़बड़ जैसे कि मल त्यागने में पीड़ा,फूला हुआ पेट,कब्ज या दस्त–अक्सर चक्रीय
- लगातार थकान
- अन्य समय में दर्द (उदाहरण के लिए डिंबोत्सर्जन)
- अन्य स्थानों में दर्द जैसे कि पीठ के निचला हिस्सा
- दर्दनाक पेशाब
- महावारी पूर्व धब्बे
- प्रतिरक्षा प्रणाली के मुद्दे

¡ लक्षण इरिटेबल बोवेल सिंडरोम(IBS) या पेलविक इनफलेमेटरी डिसीस(PID) से मिलते जुलते हो सकते हैं, पर अकसर चक्रीय होते हैं

मासिक धर्म के दौरान पीड़ा सामान्य नहीं है !

अगर मासिक धर्म के दौरान दर्द आपके जीवन शैली को प्रभावित करता है तो देर मत कीजिए एनडोमिटरिउसिस में विशेषज्ञता प्राप्त एक स्त्री रोग विशेषज्ञ से मदद लें।

¡ शीघ्र निदान लक्षणों को कम कर सकता है और उर्वरता बनाए रखने में मदद कर सकता है।

एनडोमिटरिउसिस का संदेह कब हो सकता है

आपको चिकित्सक से सलाह लेने की जरूरत है या नहीं यह तय करने के लिए इस क्विज का प्रयोग करेः

- क्या आप हर माह मासिक धर्म से होने वाले दर्द के लिए दवा लेते हैं ?
- क्या आपको मासिक धर्म के दौरान काम या स्कूल से छुट्टी लेने की जरूरत पड़ती है ?
- क्या मासिक धर्म के दौरान आपको बिस्तर पर आराम की जरूरत होती है ?
- क्या आपको मासिक चक्र के मध्य में दर्द होता है ?
- क्या आपको सेक्स के दौरान या बाद दर्द होता है ?
- क्या आपको मल त्यागने में पीड़ा का अनुभव होता है?
- क्या आपको मासिक धर्म से संबंधित दस्त या कब्ज है
- क्या आप मूत्र करने से पूर्व या उस दौरान दर्द का अनुभव करते हैं ?
- क्या आपकी माँ,बहन या मौसी में यह लक्षण हैं या उन्हें एनडोमिटरिउसिस है ?

- यह क्विज एंड्रिया मौली की श्रेष्ठ पुस्तक "एनडोमिटरिउसिसः एक न्यूज़ीलैंड गाइड" से अनुकूलित है

मुझे क्या करना चाहिए ?

- अपने लक्षणों की चर्चा करने के लिए यह सूची अपने जीपी के पास ले जाएँ
- एनडोमिटरिउसिस में विशेषज्ञता प्राप्त एक स्त्री रोग विशेषज्ञ के रेफरल के लिए पूछें
- समुदाय का समर्थन और जानकारी के लिए इनसाइट एनडोमिटरिउसिस से संपर्क करें

¡ दूसरों की राय लेने में झिझकें नहीं

एनडोमिटरिउसिस एक महत्वपूर्ण स्त्रीरोग है किंतु इसे साफ़ ज़ाहिर नहीं किया जाता। यह बहुत आम रोग है।
प्रभावित लोगों को अक्सर जानकारी और समर्थन की जरूरत होती है।